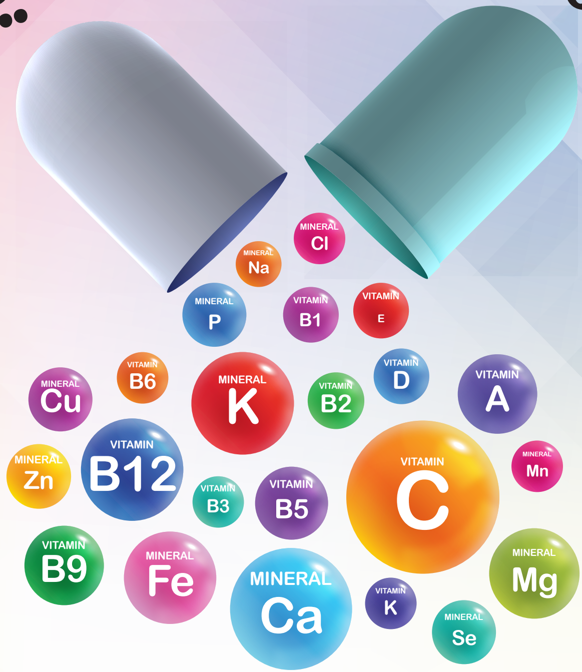
٢٠٢١م

المكملات الغذائية



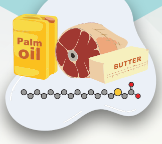
ما هي المكملات الغذائية ؟

هـي منتجـات أو مسـتحضرات مكملـة للغـذاء اليومـي فـي حـال إذا لـم يلبـي هـذا الغـذاء كافـة احتياجـات الجسـم مـن العناصـر الغذائيـة سـواء لعـدم إقبـال الشـخص علـى تنـاول جميـع الأغذيـة أو لعـدم قـدرة جسـمه علـى إمتصـاص بعـض العناصـر الغذائيـة أو لوجـود خلـل فـي أحـد أعضـاء جسـمه .

ما هي أنواع المكملات الغذائية؟

البروتينات

تدخل البروتينات في بناء
خلايا الجسم وقد لا يتم
أخذها بصورة كافية
من الأطعمة
لذلك يتم اللجوء
إلى أخذها عن طريق
المكملات البروتينية



الأحماض الأمينية

تساعد الاحماض الامينية
في بناء البروتين
في الجسم
وغالباً يحرص الرياضيون
على تناولها
من أجل
بناء العضلات



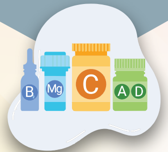
الأحماض الدهنية

في الغالب
لا يتم انتاجها في الجسم
لذلك يتم أخذها
على شكل مكملات غذائية
بالإضافة إلى
تناول النباتات واللحوم



الفيتامينات والمعادن

هي من أهم المكونات
التي يحتاجها الجسم
من أجل
البناء ومقاومة الأمراض
واتمام أعمال الخلايا
بصورة سليمة فيتم أخذها
على شكل مكملات
لسد النقص الحاصل فيها
داخل الجسم



«حرصك على تناول جميع وجباتك الغذائية بانتظام وتوازن يجنبك الحاجة إلى تناول المكملات الغذائية»

من هي الفئات التي عليها إضافة المكملات الغذائية إلى نظامها الغذائي ؟

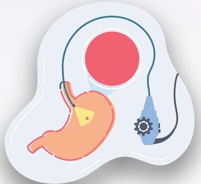
الأشخاص الذين
لا يتناولون
وجبات متنوعة
ويستلهكون
سعرات حرارية
قليلة



الأشخاص النباتيين



الأشخاص الخاضعين
لعلميات جراحية
في الجهاز الهضمي
وغير قادرين على
الهضم وامتصاص
العناصر الغذائية



النساء اللاتي
يعانين من
نزيف حاد
أثناء العادة الشهرية
أو خلال
مرحلة النفاس



الحوامل والمرضعات
وخاصة
اللاتي لا يتناولن
وجبات غذائية
متنوعة



هل تناسب المكملات الغذائية جميع الأشخاص ؟

يجب على الأشخاص الذين يعانون من الأمراض المزمنة كالسكري والضغط وأمراض القلب والأمراض الأخرى والأشخاص الذين لديهم حساسية من بعض المكونات الغذائية والأطفال والحوامل والمرضعات عدم تناول المكملات الغذائية إلا بعد استشارة الطبيب أو أحد المختصين بالتغذية.

ولانتشار تناول المكملات الغذائية لدى بعض الفئات في المجتمع سوف يتم التطرق الى فئتين تتناول المكملات وهي فئة الأطفال وفئة الرياضيين:

١. المكملات الغذائية للأطفال

خلال المراحل الأولى من عمر الطفل تنشغل الأم كثيراً بتغذية طفلها وتحرص على أن يتناول الطفل طعامه كاملاً في الوجبة الواحدة لذلك تلجأ في بعض الأحيان إلى إضافة المكملات الغذائية إلى النظام الغذائي لطفلها خاصة إذا كان الطفل يرفض الطعام الذي تعده الأم أو أن يتناول كميات قليله منه .

وتعتبر المكملات الغذائية غير ضرورية للأطفال ولا ينصح الأطباء بها في حالة تناول الطفل لجميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها جسمه . وفي بعض الحالات يتم إدخال المكملات الغذائية ، بناء على توصيات طبيب الأطفال أو أخصائي التغذية.

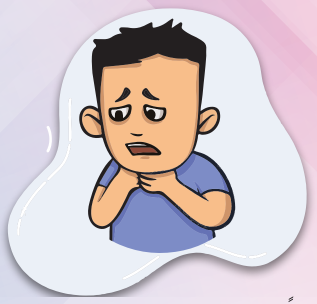
ولكن يجب أن تكون هذه المكملات لفترة وبجرعات محددة بينما يتعلم الطفل أصول تناول الطعام وحده والإقبال عليه.

متى يجب إضافة المكملات الغذائية إلى نظام تغذية للأطفال ؟

يتم اضافة المكملات الغذائية للنظام الغذائي للطفل إذا كان:



يعاني من ضعف الشهية أو فقر الدم «الأنيميا»



مصاباً بمشاكل صحية تمنعه من تناول الطعام مثل: صعوبة في البلع، اضطرابات في الجهاز الهضمي



يتبع عادات غذائية خاطئة مثل تناول المشروبات الغازية بكثرة وتناول الأطعمة المصنعة والسريعة



يعاني من اضطرابات الأكل الإنتقائي



مصاباً بمشاكل صحية مزمنة
مثل:حساسية القمح «الغلوتين»
أو حساسية الحليب أو أي حساسيات آخرى

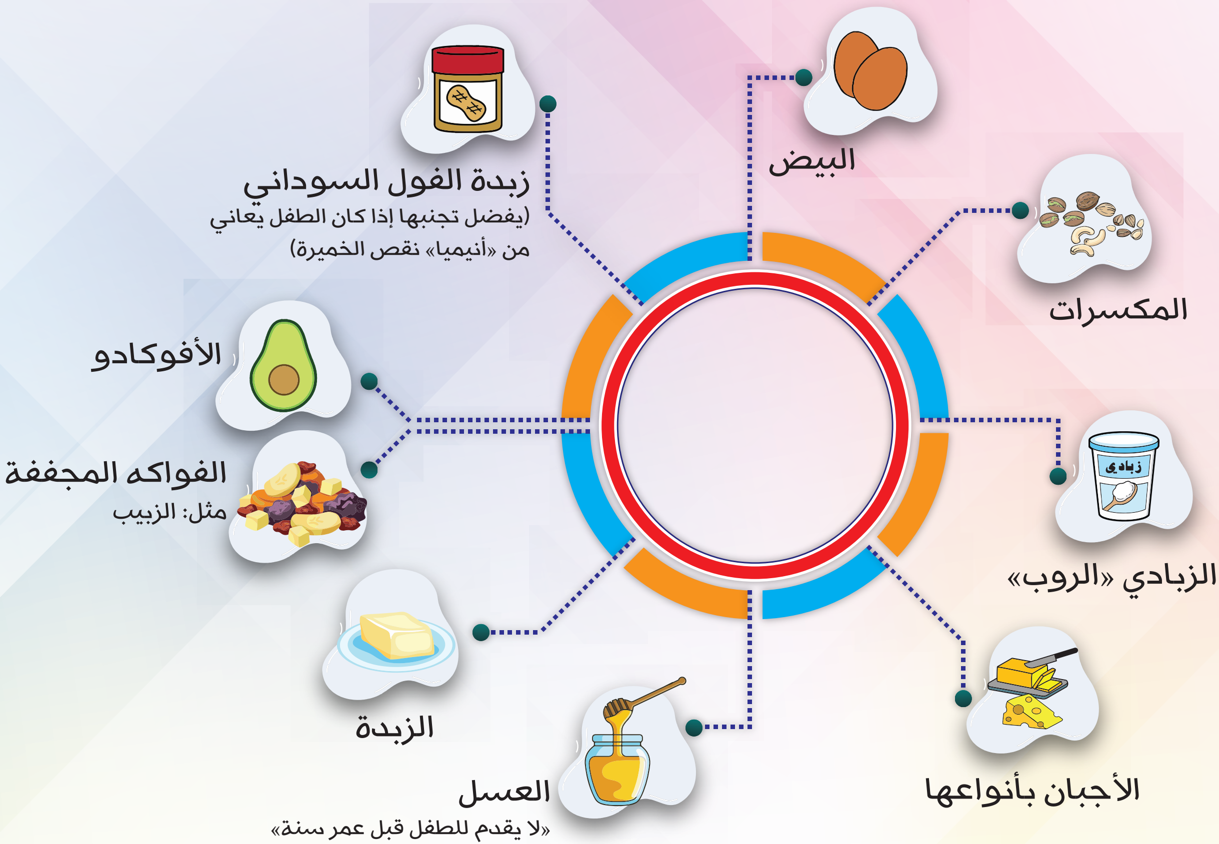
أنواع المكملات الغذائية للأطفال :

- الفيتامينات : (أ ، ب١ ، ب٢، ب٦، ب١٢، ج ، د)
- الحديد
- حمض الفوليك
- الكالسيوم

الأثار السلبية لتناول الأطفال المكملات الغذائية:

- بعـض أنـواع الفيتامينـات التـي تأخـذ بكميـات عاليـة لأغـراض علاجيـة وجـد لهـا اثـار جانبيـة سـلبية، فمثـلا: أخـذ فيتاميـن C بغـرض تقويـة المناعـة يكـون لـه آثـار جانبيـة مثـل الإصابـة بالصـداع والغثيـان والاسـهال.
- المكمـلات الغذائيـة، وخاصـة تلـك التـي تحـوي المنتجـات العشـبية، قـد تتفاعـل مـع بعـض أنـواع الأدويـة، ويكـون لديهـا آ ثـار جانبيـة غيـر مرغـوب فيهـا.

وفي حالة رغبة الأم في زيادة السعرات الحرارية للطعام المقدم لطفلها فبإمكانها إضافة بعض الأطعمة لترفع من القيمة الغذائية للطعام وزيادة السعرات الحرارية مثل:



٢. المكملات الغذائية للرياضيين



تساعد المكملات الغذائية الرياضيين على منح عضلات الجسم والأجهزة الحيوية بجرعات مركزة من العناصر الغذائية والفيتامينات الهامة، التي تعزز الصحة، وتدعم البناء الجسدي والآداء الرياضي.

هل يحتاج الرياضيون للمكملات الغذائية ؟

بشكل عام لايحتاج الرياضيين لتناول المكملات الغذائية للاستفادة من التمارين والتدريبات التي يقومون بها. ولكن إن كان الشخص قد خضع لفترة تدريب مستمرة والتي تصل إلى ٦ أشهر تقريبا ففي هذه الحالة قد تساعده المكملات الغذائية على زيادة قدرته على ممارسة الرياضة .

كيف نتأكد من سلامة المكملات الغذائيه؟

١. يوصى دائماً بالتحقق من أن المنتج مرخص من قبل جهة حكومية في البلد لقيام بعض الشركات ببيع هذه المواد بدون ترخيص الجهات المختصة ويتم التلاعب بمكوناتها وبياناتها الايضاحية . فمن الممكن أن تكون الملصقات المتواجدة على علب المكملات الغذائية غير دقيقة أو مضللة فقد يتم إضافة مواد محظورة أو مواد لم يتم تحديد مدى سلامة استخدامها للإنسان، وقد تحتوي هذه المنتجات على كميات كبيرة من بعض المركبات، الأمر الذي قد يؤدي إلى الزيادة من فرصة حدوث الآثار الجانبية وقد تصبح مهددة للحياة.

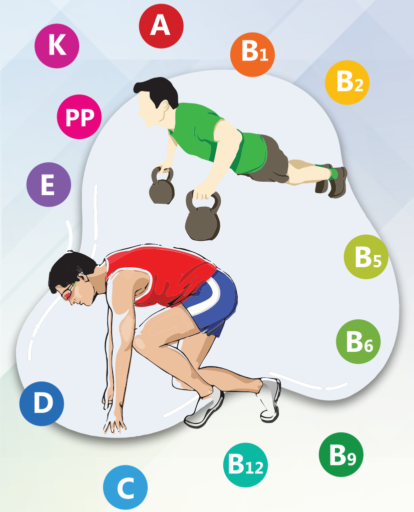
٢. يجب التأكد من مكونات المنتج قبل البدء باستخدامه وذلك لمعرفة في حال وجود أي من المكونات التي قد تسبب حساسية للشخص أو قد تتفاعل مع الأدوية أو المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولها أو يمنع تناولها بسبب الحالة الصحية له.

للتقليل من الآثار الجانبية التي ترافق استخدام بعض المكملات الغذائية للرياضيين:

١. البدء بجرعات قليلة من هذه المنتجات وزيادة الجرعة بشكل تدريجي إلى أن يصل إلى الحد الأقصى للجرعة الموصى بها والتي يستطيع الشخص تحملها.

٢. شرب كميات كافية من الماء وينصح بمزج الماء مع المنتجات التي تأتي على شكل مسحوق قبل تناولها.

٣. عدم تناول المنتجات التي تحتوي الكافيين خلال فترات المساء وقبل النوم.



ما هي أنواع المكملات الغذائية للرياضيين ؟

- الفيتامينات المتعددة
- الكرياتين
- الأحماض الأمينية BCAAs
- البروتين
- الجلوتامين
- الكازين بروتين

ما هي أضرار الإفراط في تناول المكملات الغذائية على الرياضيين ؟

مع انتشار سوق المكملات الغذائية بكل أنواعها زاد الطلب عليها بين فئة المراهقين والشباب. ولقلة الوعي والرقابة على هذه المنتجات أصبح شراؤها كالأغذية بدون استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية. ولقد ترك هذا الشئ المستهلك دون أي حماية فيما يتعلق بشراء هذه المكملات الغذائية وتناولها بإستمرار كأي غذاء عادي.

فبالرغم من أن المكملات الغذائية تعتبر ضرورية في بعض الحالات إلا أن الافراط في تناولها وعدم التقيد بالإرشادات التي يقدمها أخصائي التغذية أو مقدمي الرعاية الطبية يؤدي إلى مشاكل صحية لمستهلكها .

- إصابة الإنسان بالأمراض النفسية مثل القلق والتوتر، حيث تحتوي على نسبة من الكرياتين والكافيين اللذين يؤديان إلى حدوث تغيير في الساعة البيولوجية للإنسان، واضطرابات في عدد ساعات النوم.
- تؤثر سلبياً على جهاز الكلى، نظرا إلى احتوائه على مادة الكرياتين التي تؤدي مع الإفراط إلى إتلاف الخلايا. وبالتالي يتوقف العضو البشري عن أداء وظيفته بصورة منتظمة طيلة الوقت.
- الأصابة بأمراض القلب وتتسبب في انسداد الشرايين نتيجة مرور السموم التي تتركها المواد الكيميائية في الدم، ثم تتجمع بين الأوردة وتصبح عملية وصول الدم إلى القلب أكثر صعوبة، وبالتالي تضعف حالة القلب ويتعرض الإنسان لنوبات قلبية.
- تحتوي على مواد تؤدي إلى الإصابة بمرض الحساسية لدى البعض من الأفراد وخصوصا أصحاب

الطبيعة الجلدية الحساسة، وتظهر الإصابة من خلال أعراض معينة، مثل الصداع الدائم ووجود بقع حمراء اللون على سطح الجلد، إضافة إلى الشعور بآلام في البطن وضيق في القفص الصدري، مما يؤدي إلى صعوبة في التنفس.

قبل تناول المكملات الغذائية:

1. اقرأ ملصقات التعريف بعناية. حيث يبين ملصق المنتج ماهية المكونات الفعالة، والمواد الغذائية المتضمنة
2. تحقق من مقدار الجرعات ومواعيد تناولها قبل البدء في استخدام المكمل
3. تعرف على الآثار الجانبية المحتملة والمضاعفات المتوقعة وطرق التعامل معها
4. تحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية
5. احفظ المنتج في مكان ملائم





المكملات الغذائية منتجات تساعد على سد احتياجات الجسم

عند الضرورة ولا تغني عن تناول غذاء صحي متوازن